

## Guía nº 12 Educación Física y salud 3º básico

### Baile entretenido.

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso 3º \_\_\_\_\_

#### Objetivos a trabajar:

OA\_6: Ejecuta actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA 8: Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria

#### Indicador de Evaluación

6.1 Ejecutan un ejercicio físico de manera continua, manteniendo el nivel de intensidad moderada a vigorosa

8.1 Describen los cambios que sufre el organismo desde un estado pasivo a la realización de actividad física: cansancio muscular y cambios en tono muscular

#### Reseña:

El baile es un movimiento que implica al cuerpo entero, manos, piernas, brazos, pies, al compás y siguiendo el ritmo de una música determinada, es decir, el movimiento corporal que se realiza debe acompañar, ir de acuerdo a la música que está sonando detrás y que moviliza el baile en cuestión.

#### Instrucciones de trabajo:

A través de la práctica del contenido rítmico que encontrarás en el vídeo, podrás entrenar tu cuerpo, desarrollando diversas cualidades físicas como la resistencia y además estimularás la memoria y coordinación motriz.

¿Te atreves?

¡Vamos! ve la coreografía y luego practícala, lo puedes hacer con tu familia.

Esta coreografía la enviaré al whatsapp y lo subiré al drive. Su duración es mínimo un minuto pero si gustas puedes hacerla completa, elige parte de esta coreografía como tú quieras.

<https://www.youtube.com/watch?v=0IEk5QSZSsw>

Cuando tengas listo tu video debes enviarlo a mi correo [ines.espinoza@colegiomariagriseldavalle.cl](mailto:ines.espinoza@colegiomariagriseldavalle.cl) con la foto de la autoevaluación.

## Autoevaluación

| Preguntas   | SI | NO |
|---|----|----|
| ¿Te gusto la canción?                                     |    |    |
| ¿Te sentiste muy cansado?                                 |    |    |
| ¿Entendiste los pasos de la coreografía?                  |    |    |
| ¿Crees que es importante realizar este tipo de actividad? |    |    |
| ¿Te costó realizar el video?                              |    |    |
| ¿Participó alguien de tu familia?                         |    |    |